



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Maispanert kylling med brokkolisalat og paprikastekte poteter

Paprikastekte poteter

350 g poteter
½ pakke paprikakrydder

Maispanert kylling

1 stk egg
1 pakke panering
320 g kyllinglårfilet
2 ss hvetemel* ^B

Brokkolisalat

1 stk brokkoli
½ stk rødløk
150 g letttrømme
1 pakke sweet chili-saus

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

smør* ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Paprikastekte poteter:** Skyll og kutt potetene i fire biter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, paprikakrydderet, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, til de er gylne og gjennomstekte.

3. **Maispanert kylling:** Visp sammen egget med en gaffel i en dyp skål. Ha 2 ss hvetemel på en tallerken, og paneringen på en annen. Kutt kyllingen i biter og krydre den med salt og pepper. Vend den først i melet, deretter i egget, og til slutt i paneringen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt smør og olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter på hver side, til den er gyllen, sprø og gjennomstekt.

4. **Brokkolisalat:** Skyll og kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i små terninger (se tips). Skrell og finhakk rødløken. Bland sammen brokkolien, rødløken, rømmen og chilisausen i en skål, og smak til med salt og pepper.



TIPS!

Hvis du ikke er så glad i rå brokkoli, kan du koke den i 2–3 minutter i lettsaltet vann. Hell av vannet, og la den dampe godt av seg før du blander inn resten av ingrediensene.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernaivennlig alternativ